



NeedSCRUM

Faza Retro - Wgląd

"Wiele rzeczy dostrzegamy jasno dopiero w retrospekcji."

Haruki Murakami

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI

ZEWNĘTRZNEJ

Uczyn swoje miejsce **przytulnym**. Warto zadbać o jego **porządek** i **czystość**, możesz zapalić świecę i użyć ulubionych olejków eterycznych. Wykorzystaj swoją wyobraźnię, wszelkie elementy, które wzbogacają doświadczenie, są mile widziane.

WEWNĘTRZNEJ

Przygotuj swoją **wewnętrzną przestrzeń** za pomocą medytacji **Praktyka Uważności**. Możesz oczywiście wybrać inną praktykę, która jest Ci znana, lub inną formę medytacji. Wszystko, co działa dla Ciebie i pogłębia Twoje połączenie z sobą, jest mile widziane.

ODKRYWANIE POTRZEB

Na początku przeczytaj notatki z ostatniej **Fazy Retro** i sprawdź, czy **potrzeby** tam zapisane zostały zaspokojone. Jeśli tak, to powód do świętowania! Jeśli nie, zastanów się, co się wydarzyło? Czy te potrzeby przestały być ważne? A może strategia ich realizacji nie była odpowiednia?

Następnie odpowiedz na pytania poniżej. Zachęcam do robienia notatek w **Dzienniku Retro** i zapisania tyłu szczegółów, ile uznasz za stosowne. Skorzystaj z dołączonej **Listy Potrzeb i Uczuć** i **Eksploracja Tematu - 4 Obszary NVC** – wesprą Cię w nazywaniu tego, co czujesz i pozwolą na poszerzenie słownika w tym zakresie.

POTRZEBY ZASPOKOJONE

Powtórz poniższy proces aż znajdziesz trzy zaspokojone potrzeby.

- Jaka potrzeba została zaspokojona w ostatnim cyklu?
- Jaka strategia ją zaspokoila?
- Jakie uczucie łączy się z tą zaspokojoną potrzebą?

POTRZEBY NIE ZASPOKOJONE

Powtórz poniższy proces aż znajdziesz trzy potrzeby na teraz.

- Jaka potrzeba prosi teraz o moją uwagę?
- Jakie uczucie łączy się z tą potrzebą?
- Jaka prośba kryje się za tą potrzebą?
- Jaka strategia ma największe prawdopodobieństwo jej zaspokojenia?
- Czy ta strategia jest dla mnie atrakcyjna?
- Czy widzę inną, wymagającą mniej uwagi i równie atrakcyjną strategią na zaspokojenie tej potrzeby?

CZTERY OBSZARY NVC

Poniżej przypomnienie - 4 obszary modelu **Porozumienia bez Przemocy (NVC)**, które pomogą w identyfikacji **potrzeb** i klarowaniu **strategii** na ich zaspokojenie.

Obserwacja - Zidentyfikuj konkretną sytuację czy zdarzenie, które wywołało w Tobie emocjonalną reakcję. Opisz je możliwie obiektywnie, bez interpretacji.

Uczucia - Zidentyfikuj uczucia, jakie pojawiają się w związku z tą sytuacją.

Potrzeby - Zastanów się, jakie potrzeby kryją się za tymi uczuciami. Odwołaj się do **Listy Potrzeb i Uczuć**.

Prośba - Pomyśl, co mógłbyś zrobić, aby zaspokoić tę potrzebę. Sformułuj konkretną prośbę do siebie lub innych. Zastanów się nad strategią realizacji.

ZAMKNIĘCIE PRZESTRZENI

Zamknij przestrzeń w dowolny sposób, który jest odpowiedni dla Ciebie, tworząc jasny znak, że **Faza Retro** została zakończona.

DODAJ ZADANIA DO LISTY MOŻLIWOŚCI!

Nie zapomnij dodać zadań zidentyfikowanych podczas **Fazy Retro** do **Listy Możliwości**. Jeżeli udało się klarownie zdefiniować nowe zadanie dodaj je do odpowiedniej listy, jeżeli nie ma pełnej klarowności dodaj je do listy **Nowe**, w czasie Fazy Planowania będzie czas na konkrety.